CEIP GUILLERMO FATÁS

Curso 2018-2019

MAYO

Régimen No Pollo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02** Kcal 544 P. 24 Lip. 21 H.C. 65 – Puré de verdura – Medallones de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**03** Kcal 1019 P. 58 Lip. 47 H.C. 93 – Garbanzos con verdura – Cerdo guisado con verduras – Fruta Pan
06 Kcal 676 P. 40 Lip. 17 H.C. 91 – Lentejas con verdura – Filete de merluza en salsa de tomate – Fruta Pan	**07** Kcal 707 P. 33 Lip. 18 H.C. 102 – Arroz blanco con verduras – Bacalao al horno – Yogurt natural azucarado Pan	**08** Kcal 726 P. 47 Lip. 18 H.C. 94 – Alubias blancas con verdura – Lomo adobado de cerdo con ensalada – Fruta Pan	**09** Kcal 591 P. 12 Lip. 26 H.C. 75 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	**10** Kcal 823 P. 53 Lip. 26 H.C. 94 – Espirales salteados – Guisado de ternera en salsa de verduras – Fruta Pan
13 Kcal 878 P. 45 Lip. 53 H.C. 57 – Judías verdes rehogadas – Magro de cerdo en salsa – Fruta Pan	**14** Kcal 635 P. 30 Lip. 32 H.C. 52 – Brócoli – Tortilla de espárragos – Yogurt sabores Pan	**15** Kcal 811 P. 30 Lip. 23 H.C. 120 – Arroz blanco con tomate – Medallones de merluza en salsa marinera – Fruta Pan	**16** Kcal 621 P. 15 Lip. 24 H.C. 84 – Marmitako – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan	**17** Kcal 637 P. 39 Lip. 14 H.C. 89 – Alubias rojas con verdura – Palometa al horno con tomate – Fruta Pan
20 Kcal 786 P. 19 Lip. 28 H.C. 111 – Espaguetis blancos con tomate – Tortilla de patata – Fruta Pan	**21** Kcal 708 P. 32 Lip. 31 H.C. 73 – Puré de verdura – Escalope de cerdo con lechuga – Natillas Pan	**22** Kcal 710 P. 45 Lip. 16 H.C. 94 – Garbanzos con verdura – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**23** Kcal 669 P. 31 Lip. 36 H.C. 55 – Coliflor – Hamburguesa de ternera 100% en salsa – Fruta Pan	**24** Kcal 638 P. 38 Lip. 14 H.C. 88 – Lentejas con verdura – Huevos con tomate – Fruta Pan
27 Kcal 786 P. 26 Lip. 27 H.C. 109 – Arroz blanco con tomate – Tortilla de champiñón – Fruta Pan	**28** Kcal 481 P. 29 Lip. 12 H.C. 62 – Crema de calabacín – Palometa al horno con tomate – Yogurt natural azucarado Pan	**29** Kcal 642 P. 18 Lip. 31 H.C. 68 – Brócoli – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan	**30** Kcal 572 P. 33 Lip. 22 H.C. 58 – Menestra de verduras – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con patatas naturales – Fruta Pan	**31** Kcal 681 P. 39 Lip. 17 H.C. 94 – Alubias blancas con verdura – Filete de merluza en salsa de verduras – Fruta Pan

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.
Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos son orientativos y basados en las indicaciones realizadas en la guía de comedores escolares de la Comunidad de Aragón, los valores nutricionales están referidos para un tramo de edad de 9 a 13 años, siendo un 23% menor de 3 a 8 años y un 27% mayor de 14 a 18 años.